



食生活改善推進委員



養成教室受講生 大募集



応募資格：市内にお住まいの方で、教室修了後、
食生活改善推進委員として、ボランティア活動に参加できる方
申し込み：8月29日（金）までに健康増進課へ ※定員次第締切
定員：約24名
開催日程：各回、午前9時半～午後3時（終了時間は日程により変更あり）

	日程	主な内容
1	9月25日（木）	開講式・オリエンテーション 調理の基本（実習） 食育推進と食生活改善推進委員について（講義）
2	10月22日（水）	栄養の基礎知識、調理の基本（実習） 生活習慣病と健康管理（医師講話）
3	11月5日（水）	食事記録から食生活の見直し（講義・演習） 口腔機能・口腔衛生について（歯科衛生士講話） 生活環境とリサイクル（施設見学）
4	12月2日（火）	長岡市の食育推進計画と食生活の課題（講義） 長岡市の健康づくり計画と生活習慣病予防対策（講義） 家庭における食中毒予防について（講義） 食推活動の進め方、現役食推との座談会 修了式

※3回以上の受講が教室修了の要件となります。

詳しい情報はコチラから

食生活改善推進委員とは？

愛称は食推さん！食推さんは地域で食生活を中心とした健康づくりを推進しているボランティア団体です。身につけた知識・技術を地域に伝える活動をしてします。
長岡市では412人（令和7年度）が活躍中！



食推さんってどんな団体なの？

地域に密着した健康づくりを推進するボランティア団体です。
会費（年間1,200円）を集め、会員一人、ひとりの力で会を運営していく協議会組織です。

どうしたら食推さんになれるの？

9月から12月の間に4日間の養成教室を受講します。
教室終了後、修了証書と依頼状を受け、食推さんとして活動できます。

食推の活動



地区自主活動

研修会や交流会を自分達で計画し実施します。
また、地区の健康づくりのために「食」の面からサポートします



市委託事業

食を通した健康教育に関する内容を研修会で学び、地区に伝えます。



研修会

様々な分野での研修会に参加でき、自らの知識を増やすことができます。



市・地区の事業への協力

依頼があった場合、調理などの専門分野で協力します。

県からの委託事業

食推組織は全国・県にも広がっています。
県民の健康づくりに携わることも大きな役割の一つです。

「食推さん」は地域での



健康なまちづくりの案内人

”食”を通して地域の皆さんと一緒に楽しんだり、学んだりしながら、健康づくりのお手伝いをしています。
一緒に食育活動を広げてみませんか？

お申し込み・お問い合わせ

長岡市健康増進課 TEL0258-39-7508



コチラからも
お申し込み
できます

